

Physical Education

7th Grade

P.E. 100/200/300 Physical Education

½ credit for 9th grade only

3 days per week; 1 year

Taught in Spanish

These are **required courses for all 7th, 8th, and 9th grade students** in the Mexican and/or U.S. diploma program. Physical Education will consist of both a physical conditioning component and the development of skills in several sports, among them, volleyball, basketball, soccer, swimming, gymnastics, and track and field. Students will improve their physical conditioning throughout the course of the year and will develop their abilities to perform the several skills related with each sport.

Textbook: NONE

Prerequisite: NONE

Benchmark code – Subject: Physical Education = PE

Categoría 1: Básquetbol

Categoría 2: Voleibol

Categoría 3: Atletismo

Categoría 4: Fútbol soccer

Categoría 5: Softball

Categoría 6: Juegos Organizados

Code: Subject. Grade. Strand #.Standard #.Benchmark#

Example: PE.7.3.4.1—Physical Education, Seventh Grade, Strand 3, Standard 4, Benchmark 1

Categoría 1: Basquetbol

Estándar 1: El alumno aprende los diferentes fundamentos del básquetbol.

| Benchmark Code | Benchmark |
|----------------|--|
| PE.7.1.1.1 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del básquetbol. |
| PE.7.1.1.2 | El alumno practicará bote con su mano derecha vista al frente, control solo con muñeca y dedos, rodillas semi-flexionadas. |
| PE.7.1.1.3 | El alumno practicará bote con su mano izquierda, vista al frente, control solo con la muñeca y dedos, rodillas semi flexionadas. |
| PE.7.1.1.4 | El alumno practicará bote cruzado utilizando la yema de sus dedos usando su mano derecha e izquierda, vista al frente. |
| PE.7.1.1.5 | El alumno realizará ejercicios a pie firme de bote, alrededor de la cintura con cambio de mano derecha e izquierda. |
| PE.7.1.1.6 | El alumno realizará ejercicios de bote, con la pierna derecha al frente al pasar el balón por detrás de la espalda, cambia el pie izquierdo al frente y así sucesivamente hasta cambiar al otro ejercicio. |
| PE.7.1.1.7 | El alumno practicará líneas a la mitad de la cancha botando solo con mano derecha. |

| | |
|--|--|
| PE.7.1.1.8 | El alumno practicará líneas a la mitad de la cancha botando solo con la mano izquierda. |
| PE.7.1.1.9 | El alumno practicará líneas en toda la cancha botando cruzado mano derecha e izquierda. |
| PE.7.1.1.10 | El alumno formará X en la cancha, botando con mano derecha e izquierda. |
| PE.7.1.1.11 | El alumno formará W botando con mano derecha e izquierda en toda la cancha. |
| Estándar 2: El alumno practica los diferentes tipos de pases. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.1.2.1 | El alumno se formará por parejas y formados viéndose al frente en la cancha practicarán pases rodados mano derecha. |
| PE.7.1.2.2 | El alumno se formará por parejas y formados viéndose al frente en la cancha practicarán pase rodado mano izquierda. |
| PE.7.1.2.3 | El alumno practicará pases de pecho, formados viéndose de frente sacarán el pase del pecho y extienden sus brazos al frente. |
| PE.7.1.1.11 | El alumno formará W botando con mano derecha e izquierda en toda la cancha. |
| PE.7.1.2.4 | El alumno practicará pases de pecho picado el balón se pega al pecho se extienden los brazos el balón pega en el piso. |
| PE.7.1.2.5 | El alumno practicará pase de pitcher lanzando el balón a su compañero que está al frente del, utilizando su brazo derecho. |
| PE.7.1.2.6 | El alumno practicará pases de pitcher lanzando el balón a su compañero que está al frente de el utilizando el brazo izquierdo. |
| PE.7.1.2.7 | El alumno practicará pases de pitcher utilizando sus brazos derecho e izquierdo realizando movimientos laterales y hacia atrás.. |
| PE.7.1.2.8 | El alumno formará equipos de 3 elementos y estos realizarán los diferentes tipos de pases haciendo trenzas de pecho, de pitcher, botando. etc. |
| Estándar 3: El alumno practica los diferentes tipos de tiro. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.1.3.1 | El alumno practicará tiros libres con mano derecha, posición del cuerpo y vista, correctamente una distancia apropiada para que llegue el tiro a la canasta. |
| PE.7.1.3.2 | El alumno practicará tiros libres con mano izquierda, posición del cuerpo y vista, correctamente a una distancia apropiada para que llegue el tiro a la canasta. |
| PE.7.1.3.3 | El alumno practicará tiros libres con mano derecha e izquierda desde la línea de tiro. |
| PE.7.1.3.4 | El alumno practicará tiros de forma correcta sobre las líneas de los costados del tablero a la derecha e izquierda |

| PE. 7.1.3.5 | El alumno practicará tiros con saltos a diferentes distancias del aro con mano derecha. |
|---|--|
| PE.7.1.3.6 | El alumno practicará tiros con saltos a diferentes distancias del aro con mano izquierda. |
| PE.7.1.3.7 | El alumno practicará tiro de distancia mas alejado de la línea de tiro libre, simulando la distancia de 3 puntos. |
| PE.7.1.3.8 | El alumno practicará tiros con saltos a diferentes distancias alejado de la línea de tiro libre simulando tiros de 3 puntos. |
| Estándar 4: El alumno practica de forma correcta la colada utilizando la técnica de apoyar primero su pierna derecha y luego pierna izquierda saltar brazos extendidos metiendo la bola a la canasta. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7 1.4.1 | El alumno practicará colada derecha caminando con la técnica correcta. |
| PE.7 1.4.2 | El alumno practicará colada izquierda caminando con la técnica correcta. |
| PE.7.1.4.3 | El alumno practicará colada derecha trotando con la técnica correcta. |
| PE.7.1.4.4 | El alumno practicará colada izquierda trotando con la técnica correcta. |
| PE.7.1.4.5 | El alumno practicará colada derecha corriendo con la técnica correcta. |
| PE.7.1.4.6 | El alumno practicará colada izquierda corriendo con la técnica correcta. |
| Estándar 5: El alumno practica tablero tomando el balón con sus manos colocándolo arriba de su frente palmas abajo del balón esta pega de forma continua en la tabla. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.1.5.1 | El alumno practicará tablero caminando y haciendo filas todos con balón. |
| PE.7.1.5.2 | El alumno practicará tablero trotando y haciendo filas todos con balón. |
| PE.7.1.5.3 | El alumno practicará tablero corriendo y haciendo filas solo un balón. |
| PE.7.1.5.4 | El alumno practicará tablero defensivo, con salida por el lado der. |
| Categoría 2: Voleibol | |
| Estándar 1: El alumno desarrolla las habilidades para la práctica del voleibol. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.2.1.1 | El alumno aprenderá a desarrollar el voleo posición de sus manos formando un triangulo debajo del balón dedos semi separados para amortiguar el golpeo deberá lanzar el balón desde su frente y hacia arriba los brazos se flexionar y extender para lanzar la bola. |
| PE.7.2.1.2 | El alumno lanzará el balón al aire el mismo practica voleo y este le llegara a su compañero de aire el balón puede botar. |
| PE.7.2.1.3 | El alumno lanzará de voleo el balón a su compañero este cachara y regresara a su compañero con voleo y sin botar. |

| | |
|---|--|
| PE.7.2.1.4 | El alumno practicará voleo en posición correcta piernas semi separadas y flexionadas voleo a su compañero. |
| PE.7.2.1.5 | El alumno practicará voleo cachar lanzar flexionar y volear |
| PE.7.2.1.6 | El alumno practicará voleo en formación de tercias posición correcta de brazos piernas y llegar el balón al compañero correcto el balón puede caer al piso. |
| PE.7.2.1.7 | El alumno practicará voleo en formación de tercias posición correcta de brazos piernas y llegar el balón al compañero correcto el balón no debe de caer al piso. |
| PE.7.2.1.8 | El alumno practicará voleo sobre la red con un compañero teniendo el dominio del balón y de su cuerpo el balón puede caer al piso. |
| PE.7.2.1.9 | El alumno practicará voleo sobre la red con un compañero teniendo el dominio del balón y de su cuerpo el balón no debe de caer al piso. |
| Estándar 2: El alumno practica el fundamento técnico de golpe bajo posición del cuerpo semi-flexionado brazos extendidos las manos juntas y se unen los dedos pulgares el balón se golpea con los antebrazos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.2.2.1 | El alumno desarrollará la técnica para el golpe bajo. |
| PE.7.2.2.2 | El alumno practicará golpe bajo por parejas cachar lanzar y dar golpe bajo llegando el balón a su compañero. |
| PE.7.2.2.3 | El alumno practicará golpe bajo por parejas cachar lanzar y dar golpe bajo flexionando el cuerpo llegando el balón a su compañero. |
| PE.7.2.2.4 | El alumno practicará golpe bajo por parejas cachar lanzar y dar golpe bajo flexionando el cuerpo llegando el balón a su compañero el cual se esta cambiando de lugar constantemente. |
| PE.7.2.2.5 | El alumno practicará golpe bajo cachar lanzar flexionar pierna derecha al frente. |
| PE.7.2.2.6 | El alumno practicará golpe bajo cachar lanzar flexionar pierna izquierda al frente. |
| PE.7.2.2.7 | El alumno practicará golpe bajo sobre la red su compañero lanza la bola por medio de voleo y el devuelve con golpe bajo. |
| PE.7.2.2.8 | .El alumno practicará golpe bajo sobre la red con voleo y golpe bajo continuamente procurando durar el mayor tiempo posible hasta que se les caiga el balón. |

| PE.7.2.2.9 | El alumno practicará golpe bajo sobre la red con voleo y golpe bajo continuamente procurando durar el mayor tiempo posible procurando que el balón no caiga al piso con tiempo de 3 min por parejas y cambio de las mismas. |
|--|--|
| Estándar 3: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica del saque en el voleibol. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.2.3.1 | El alumno practicará las diferentes formas del saque del voleibol bajo y alto utilizando la técnica del puño cerrado brazo extendido semi flexionado junto con el cuerpo y se le pega en forma violenta al balón para que este pase la red. En el alto brazo extendido hacia arriba palma de la mano regularmente abierta se le pega al balón fuertemente. |
| PE.7.2.3.2 | El alumno practicará saque bajo cerca a la red según su confianza para lograr pasar el balón. |
| PE.7.2.3.3 | El alumno practicará saque bajo desde la línea de ataque de la cancha. |
| PE.7.2.3.4 | El alumno practicará saque bajo desde la línea final de la cancha. |
| PE.7.2.3.5 | El alumno practicará saque bajo desde la línea final de la cancha y el alumno que realice el saque debe dejar el balón en determinado punto de la cancha contraria. |
| PE.7.2.3.6 | El alumno practicará saque bajo desde la línea final de la cancha desde diferentes lugares de la misma. |
| PE.7.2.3.7 | El alumno practicará saque alto cerca de la red según su confianza para lograr pasar el balón sobre la red. |
| PE.7.2.3.8 | El alumno practicará saque alto desde la línea de ataque de la cancha. |
| PE.7.2.3.9 | El alumno practicará saque alto desde la línea final de la cancha. |
| PE.7.2.3.10 | El alumno practicará saque alto desde la línea final de la cancha y el alumno que realice el saque debe dejar el balón en determinado punto de la cancha contraria. |
| PE.7.2.3.11 | El alumno practicará saque alto desde la línea final de la cancha desde diferentes lugares de la misma. |
| Estándar 4: El alumno desarrolla la práctica del remate en el voleibol. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.2.4.1 | El alumno practicará los diferentes tipos de remate del voleibol utilizando la técnica correcta en la flexión del cuerpo salto vertical y el brazo hábil extendido y con la palma de la mano realizar el golpe al balón. |
| PE.7.2.4.2 | El alumno practicará remates con su técnica individual. |
| PE.7.2.4.3 | El alumno practicará remates con su técnica individual. |
| PE.7.2.4.4 | El alumno practicará remates desde la posición 1 trotando. |
| PE.7.2.4.5 | El alumno practicará remates desde la posición 6 trotando. |
| PE.7.2.4.6 | El alumno practicará remate desde la posición 5 trotando. |

| PE.7.2.4.7 | El alumno practicará voleo golpe bajo y remate por tercias. |
|--|---|
| PE.7.2.4.8 | El alumno practicará voleo golpe bajo y remata por tercias a 5 puntos. |
| PE.7.2.4.9 | El alumno practicará recibir el saque con golpe bajo, el siguiente alumno colocar con voleo y el ultimo rematar. |
| Estándar 5: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica del bloqueo. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.2.5.1 | El alumno practicará el bloqueo utilizando la técnica adecuada de flexionar sus rodillas salto vertical y extensión de sus brazos intentado bloquear el balón y sin tocar la red. |
| PE.7.2.5.2 | El alumno practicará bloqueo iniciando el salto en posición de firmes y con semi-flexión. |
| PE.7.2.5.3 | El alumno practicará bloqueo iniciando la carrera de la línea de ataque utilizando flexión y extensión de brazos. |
| PE.7.2.5.4 | El alumno practicará bloqueo en situación de juego de tres contra tres utilizando saque voleo golpe bajo remate y bloqueo. |
| Categoría : Futbol Soccer | |
| Estándar 1: El alumno aprende la habilidad para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol soccer. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.1.1 | El alumno practicará la conducción como fundamento técnico en la posición correcta del cuerpo vista y manos y con las diferentes partes del pie.. |
| PE.7.3.1.2 | El alumno practicará conducción a mitad de la cancha con pie derecho parte interna. |
| PE.7.3.1.3 | El alumno practicará conducción a mitad de la cancha con pie izquierdo parte interna. |
| PE.7.3.1.4 | El alumno practicará conducción a mitad de la cancha con pie derecho parte media. |
| PE.7.3.1.5 | El alumno practicará conducción a mitad de la cancha con pie izquierdo parte media. |
| PE.7.3.1.6 | El alumno practicará conducción a la mitad de la cancha con parte externa pie derecho. |
| PE.7.3.1.7 | El alumno practicará conducción a la mitad de la cancha con parte externa pie izquierdo. |
| PE.7.3.1.8 | El alumno practicará conducción dándole un toque al balón con pie derecho y otro toque con pie izquierdo. |
| PE.7.3.1.9 | El alumno hará conducción caminando hacia atrás pisándole balón con la planta del pie derecho e izquierdo. |
| PE.7.3.1.10 | El alumno practicará conducción a la mitad de la cancha con pie derecho e izquierdo con parte interna externa y media. |

| PE.7.3.1.11 | El alumno practicará conducción por parejas trotando a la mitad de la cancha uno de ellos se pone al frente y el otro conduce y le da la vuelta y su compañero repite la acción. |
|--|---|
| Estándar 2: El alumno desarrolla la práctica de los diferentes tipos de pases del fútbol soccer utilizando las diferentes partes del pie distancias y formas corrigiendo la posición del cuerpo vista y manos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.2.1 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de los pases dentro del fútbol soccer. |
| PE.7.3.2.2 | El alumno practicará pases por parejas viéndose de frente a una distancia aproximada de 10 metros con las diferentes partes del pie interna externa y media parte derecha. |
| PE.7.3.2.3 | El alumno practicará pases por parejas viéndose de frente a una distancia aproximada de 10 metros con las diferentes partes del pie interna externa y media parte derecha. |
| PE.7.3.2.4 | El alumno practicará pases con las diferentes partes del pie derecho e izquierdo con movimientos laterales a la derecha y a la izquierda |
| PE.7.3.2.5 | El alumno practicará pases con las diferentes partes del pie derecho e izquierdo con giros uno a la derecha el otro giro a la izquierda. |
| PE.7.3.2.6 | El alumno practicará pases a media carrera utilizando la mitad de la cancha usando las dos piernas y sus diferentes partes. |
| PE.7.3.2.7 | El alumno practicará pases de 10 a 15 metros de distancia iniciando con zig-zag usando conos y al final dar el pase con ambas piernas parte interna externa y media. |
| PE.7.3.2.8 | El alumno practicará pases con un obstáculo pasándolo por un costado utilizando las dos piernas y sus diferentes partes. |
| Estándar 3: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica del pase y tiro utilizando la técnica apropiada posición del cuerpo vista y manos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.3.1 | El alumno desarrollará la técnica para la práctica del pase y tiro utilizando la posición correcta del cuerpo vista y manos usando los dos perfiles. |
| PE.7.3.3.2 | El alumno practicará pase y tiro a pie firme utilizando ambas piernas parte interna externa y media a una distancia de 10 a 15 metros. |
| PE.7.3.3.3 | El alumno practicará pase y tiro con saltos utilizando ambas piernas parte interna externa y media a una distancia de 10 a 15 metros. |
| PE.7.3.3.4 | El alumno practicará pase y tiro con giros utilizando ambas piernas parte interna externa y media. |
| PE.7.3.3.5 | El alumno practicará pase y tiro con movimientos laterales utilizando ambas piernas parte interna externa y media. |
| PE.7.3.3.6 | El alumno practicará pase y tiro hacienda dos filas, una de frente a la portería y la otra a la derecha a la altura del costado del área grande con dirección al tiro penal practicar con ambas piernas y sus diferentes partes formando un semi triangulo. |

| | |
|---|---|
| PE.7.3.3.7 | El alumno practicará pase y tiro se formaran 4 filas x1 x2 x3 x4 x1 y x2 se acomodan en los postes de la portería x3 y x4 se acomodan al frente de ellos x1 le da pase a x3 y tira x2 le da pase a x 4 y tira y se hace rotación. |
| PE.7.3.3.8 | El alumno practicará con la formación anterior saque de manos y cabeceo. |
| Estándar 4: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica del tiro penal en el fútbol soccer utilizando la técnica adecuada en la posición del cuerpo vista y manos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.4.1 | El alumno practicará tiro penal utilizando la técnica adecuada para la ejecución de esta prueba. |
| PE.7.3.4.2 | El alumno practicará el tiro penal en forma libre con su pierna derecha. |
| PE.7.3.4.3 | El alumno practicará tiro penal en forma libre con su pierna izquierda. |
| PE.7.3.4.4 | El alumno practicará tiro penal con la pierna derecha parte interna. |
| PE.7.3.4.5 | El alumno practicará tiro penal con pierna izquierda parte interna. |
| PE.7.3.4.6 | El alumno practicará tiro penal con pierna derecha parte externa. |
| PE.7.3.4.7 | El alumno practicará tiro penal con pierna izquierda parte externa. |
| PE.7.3.4.8 | El alumno practicará tiro penal con la parte media del pie derecho. |
| PE.7.3.4.9 | El alumno practicará tiro penal con la parte media del pie izquierdo. |
| Estándar 5: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica de los tiros libres utilizando la técnica adecuada de cuerpo brazos vista y manos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.5.1 | El alumno practicará tiros libres de diferentes distancias utilizando los dos perfiles y las diferentes partes del pie. |
| PE.7.3.5.2 | El alumno practicará tiros libres de fuera del área grande o próxima a la chica pie derecho e izquierdo utilizando sus diferentes partes. |
| PE.7.3.5.3 | El alumno practicará tiros libre de fuera de las áreas hacienda tres filas x1 con pierna derecha x2 del centro tiro en forma libre x3 con pierna izquierda utilizando sus diferentes partes y cambia de posición cada determinado tiempo. |
| PE.7.3.5.4 | El alumno practicará tiros libres a media altura fuera del area utilizando ambas piernas y sus diferentes partes. |
| Estándar 6: El alumno practica el cabeceo de diferentes formas y distancias utilizando la técnica adecuada de posición de cuerpo vista y manos. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.6.1 | El alumno practicará cabeceo hacienda filas y a pie firme con la parte frontal de la cabeza. |
| PE.7.3.6.2 | El alumno practicará cabeceo con la parte derecha de la cabeza. |
| PE.7.3.6.3 | El alumno practicará cabeceo con la parte izquierda de la cabeza. |
| PE.7.3.6.4 | El alumno practicará cabeceo con la parte derecha izquierda y media de la cabeza. |

| | |
|--|---|
| PE.7.3.6.5 | El alumno practicará cabeceo con sus diferentes partes incluyendo saltos. |
| PE.7.3.6.6 | El alumno practicará cabeceo con sus diferentes partes incluyendo trote y saltos. |
| PE.7.3.6.7 | El alumno practicará cabeceo incluyendo paso yogui y cabeceo |
| PE.7.3.6.8 | El alumno practicará cabeceo a pie firme trotando y con cambio de dirección y giros a la derecha e izquierda. |
| Estándar 7: El alumno desarrolla la habilidad para la práctica de la recepción en el fútbol soccer | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.7.1 | El alumno practicará la recepción en el fútbol soccer utilizando la técnica adecuada en cuerpo brazos y vista. |
| PE.7.3.7.2 | El alumno practicará la recepción con diferentes partes del pie derecho e izquierdo a pie firme. |
| PE.7.3.7.3 | El alumno practicará la recepción con diferentes partes del pie derecho e izquierdo trotando. |
| PE.7.3.7.4 | El alumno practicará recepción con el muslo del pie derecho e izquierdo hacienda paso yogui. |
| PE.7.3.7.5 | El alumno practicará la recepción con diferentes partes del pie derecho e izquierdo a pie firme. |
| Estándar 8: El alumno desarrolla la práctica del dominio del balón en el fútbol soccer. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.3.8.1 | El alumno practicará el dominio del balón utilizando la técnica adecuada posición del cuerpo vista y manos. |
| PE.7.3.8.2 | El alumno practicará dominio del balón con el empeine del pie derecho. |
| PE.7.3.8.3 | El alumno practicará dominio del balón con el empeine del pie izquierdo. |
| PE.7.3.8.4 | El alumno practicará dominio del balón con el muslo derecho. |
| PE.7.3.8.5 | El alumno practicará dominio del balón con el muslo izquierdo. |
| PE.7.3.8.6 | El alumno practicará dominio del balón con la cabeza. |
| PE.7.3.8.7 | El alumno practicará dominio del balón de forma libre con cualquier parte de su cuerpo. |
| PE.7.3.8.8 | El alumno practicará dominio del balón por medio del reto por ejemplo empieza un alumno y realiza 16 dominadas, el alumno que sigue tiene que hacer mínimo 17 para que siga el juego. |
| PE.7.3.8.9 | El alumno practicará dominio del balón por parejas y haciendo el reto de tenis fut el alumno que llegue primero a 6 puntos gana. |

Categoría 4: Atletismo

Estándar 1: Velocidad

| Benchmark Code | Benchmark |
|----------------|--|
| PE.7.4.1.1 | El alumno aprenderá la técnica de las pruebas de velocidad corrigiendo posición del cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.2 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de 50 metros planos corrigiendo posición de su cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.3 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de 75 metros planos corrigiendo posición de cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.4 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de 100 metros planos corrigiendo posición del cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.5 | El alumno desarrollará la prueba del relevo 4 x 100 metros planos corrigiendo posición del cuerpo vista manos modo de dar y recibir la estafeta. |
| PE.7.4.1.6 | El alumno desarrollará la prueba de 200 metros planos haciendo la corrección de cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.7 | El alumno desarrollará la prueba de 2x200 metros planos corrigiendo la posición del cuerpo vista y manos y el intercambio de estafeta. |
| PE.7.4.1.8 | El alumno desarrollará la prueba de 400 metros planos corrigiendo posición del cuerpo vista y manos. |
| PE.7.4.1.9 | El alumno desarrollará la prueba de relevo de 4 x 400 metros planos corrigiendo posición del cuerpo vista manos y el intercambio de estafeta. |
| PE.7.4.1.10 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de 100 metros planos pidiéndole al estudiante mejorar sus tiempos. |
| PE.7.4.1.11 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de 50 metros planos tomado el tiempo de tres carreras. |
| PE.7.4.1.12 | El alumno desarrollará la prueba de 110 metros con vallas corrigiendo postura vista y manos y la forma de saltar |
| PE.7.4.1.13 | El alumno desarrollará la prueba de 400 metros planos tomándole el tiempo de su distancia. |
| PE.7.4.1.14 | El alumno desarrollará la prueba de relevo 4x100 metros planos tomando el tiempo de cada grupo de alumnos. |
| PE.7.4.1.15 | El alumno desarrollará la prueba 200 metros planos tomando el tiempo de cada alumno. |
| PE.7.4.1.16 | El alumno desarrollará la prueba de relevo de 2 x 200 metros planos tomando el tiempo de cada relevo. |
| PE.7.4.1.17 | El alumno desarrollará la prueba de 400 metros planos tomando el tiempo de cada alumno. |

| Estándar 2: Resistencia | |
|--|---|
| PE.7.4.2.1 | El alumno desarrollará la prueba de 800 metros planos corrigiendo posición del cuerpo vista y manos y la forma de respirar y correr esta prueba. |
| PE.7.4.2.2 | El alumno desarrollará la prueba de relevo de 4 x 400 metros planos tomando el tiempo de cada relevo. |
| Estándar 3: Saltos | |
| PE.7.4.3.1 | El alumno desarrollará la prueba de salto de longitud corrigiendo posición del cuerpo vista manos y la forma de caer a la arena. |
| PE.7.4.3.2 | El alumno desarrollará la práctica de la prueba de salto triple corrigiendo la posición del cuerpo vista manos la técnica de derecha izquierda derecha y salta y la forma de caer a la arena. |
| PE.7.4.3.3 | El alumno desarrollará la prueba de salto de longitud el alumno saltara tres veces y se tomara la distancia. |
| Estándar 4: Lanzamientos | |
| PE.7.4.4.1 | El alumno desarrollará la prueba de lanzamiento de pelota corrigiendo posición del cuerpo vista manos y su espacio tiempo. |
| PE.7.4.4.2 | El alumno desarrollará la prueba de lanzamiento de pelota teniendo una distancia mínima de 15 metros niñas y 20 metros niños |
| Categoría 5: Softball | |
| Estándar 1: El alumno aprende los fundamentos técnicos del softball. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.5.1.1 | El alumno aprenderá los fundamentos técnicos del softball así como sus reglas básicas. |
| PE.7.5.1.2 | El alumno desarrollará la habilidad para tener el conocimiento del medio del juego de softball. |
| PE.7.5.1.3 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar y cachar la bola rodando al ras del piso. |
| PE.7.5.1.4 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar la bola a media altura. |
| PE.7.5.1.5 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar la bola alta. |
| PE.7.5.1.6 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar rodado a primera base. |
| PE.7.5.1.7 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar a media altura a primera base. |
| PE.7.5.1.8 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar alto a primera base. |
| PE.7.5.1.9 | El alumno desarrollará la habilidad par lanzar cachar rodado a segunda base. |

| PE.7.5.1.10 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar a media altura segunda base. |
|--|---|
| PE.7.5.1.11 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar alto a segunda base. |
| PE.7.5.1.12 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar rodado a tercera base. |
| PE.7.5.1.13 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar a media altura de tercera base. |
| PE.7.5.1.14 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar cachar alto a la tercera base. |
| PE.7.5.1.15 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición catcher a primera base. |
| PE.7.5.1.16 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición catcher a segunda base. |
| PE.7.5.1.17 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición catcher a tercera base. |
| PE.7.5.1.18 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición parador en corto a primera base. |
| PE.7.5.1.19 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición parador en corto a segunda base. |
| PE.7.5.1.20 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición parador en corto a tercera base. |
| PE.7.5.1.21 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición de fielder a primera base |
| PE.7.5.1.22 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de la posición de fielder a segunda base. |
| PE.7.5.1.23 | El alumno desarrollará la habilidad para lanzar de fielder a tercera base. |
| Estándar 2: el alumno aprende los fundamentos del bateo. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE.7.5.2.1 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del bateo en el deporte del softball. |
| PE.7.5.2.2 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del bateo corto. |
| PE.7.5.2.3 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del bateo medio. |
| PE.7.5.2.4 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del bateo largo. |
| PE.7.5.2.5 | El alumno desarrollará la habilidad para la practica de bateo cachar y lanzar a primera base. |
| PE.7.5.2.6 | El alumno desarrollará la habilidad para la practica de bateo cachar y lanzar a segunda base. |

| | |
|--|--|
| PE.7.5.2.7 | El alumno desarrollará la habilidad para la practica de bateo cachar y lanzar a tercera base. |
| PE.7.5.2.8 | El alumno desarrollará la habilidad para practicar bateo a primera y lanzar a segunda base. |
| PE.7.5.2.9 | El alumno desarrollará la habilidad para practicar bateo a segunda y lanzar a tercera base. |
| PE.7.5.2.10 | El alumno desarrollará la habilidad para practicar bateo a tercera y lanzar a primera base. |
| PE.7.5.2.11 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica del bateo de parador en corto a primera base. |
| PE.7.5.2.12 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de bateo de parador en corto a segunda base. |
| PE.7.5.2.13 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de bateo de parador en corto a tercera base. |
| PE.7.5.2.14 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de bateo de fielder a primera base. |
| PE.7.5.2.15 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de bateo de fielder a segunda base. |
| PE.7.5.2.16 | El alumno desarrollará la habilidad para la práctica de bateo de fielder a tercera base. |
| Categoría 6: Juegos Organizados | |
| Estándar 1: El alumno aprende los diferentes juegos organizados. | |
| Benchmark Code | Benchmark |
| PE 7.6.1.1 | El alumno sigue las reglas y las instrucciones de los diferentes juegos organizados con habilidad por su edad, participación y respeto al deporte. |